

3上主食弁当
パンの日
旬の食材(下線)
かみかみメニュー (●)
絵本貸し出し日

夕食もりもりデー
布団持ち帰り日
赤磐市保健行事
新メニュー ★

つき・ほし・そら組
月・水は主食弁当持参
をお願いします。

*食材などの都合により
献立を変更することが
あります。

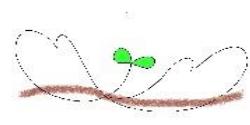
12月さくらが丘保育園献立カレンダー

		行事	主食	献立名		おやつ
1	月			ごはん 鶏肉の西京焼き かぶのそぼろ煮 もやしの酢の物 厚揚げのみそ汁		おたのしみ 牛乳
2	火			コッペパン 豚肉のカレー風味焼き かぼちゃのソテー ツナサラダ 米粉のきのこポタージュスープ		ライスピザ
3	水	1歳6か月児健康診査 		ごはん 鯖の塩焼き しらたきの炒め物 ★太根とゆかりのポテトサラダ 白菜のみそ汁		おからドーナツ 牛乳
4	木	そら・ほし・つき組園公開 		五目鶏ごはん キャベツとじゃこの和え物 豚汁 オレンジ		さつまいもとりんごの重 ね煮
5	金			麦ごはん ●豚肉とじゃがいものマリアナソース きくらげの卵とじ ひじきの酢の物 長ねぎのしょうがスープ		カレーまん 牛乳
6	土			ちゃんぽん麺 果物		クリームパン 牛乳
7	日					
8	月			ごはん すき焼き風煮物 ●ちくわのソース焼き ほうれん草のおひたし 花切大根のみそ汁	 	おたのしみ 牛乳
9	火			食パン サクサクチキン じゃがいものコンソメ煮 プロッコリーのしらす和え 冬野菜スープ		いきなり団子(熊本県) 牛乳
10	水	2歳6か月児歯科健診 		ごはん ●魚の磯辺揚げ 金時豆の煮物 ●切干しサラダ 豆腐のみそ汁		ビーフンスープ
11	木			麻婆豆腐丼 キャベツのもみ漬け りんご		生クリームスコーン 牛乳
12	金			雑穀ごはん 具だくさん厚焼き卵 もやしのソテー きゅうりとささみのサラダ わかめスープ		★ゆずラスク 牛乳
13	土			ナポリタン 果物		ドーナツ 牛乳
14	日					

15	月			ごはん 鶏肉の塩麹焼き 高野豆腐の煮物 青菜のねばねば和え かぶのみそ汁		おたのしみ 牛乳
16	火	夕食モリモリデー		コッペパン 煮込みハンバーグ 人参の甘煮 コーンサラダ 雑穀スープ		わかめおにぎり
17	水	3歳児健康診査 保		ごはん 鮭のゆずみそ焼き ●きんぴられんこん きゅうりの酢の物 かみなり汁		肉みそ丼
18	木			牛肉ごぼうごはん さつまいもの白和え のりのすまし汁 バナナ		大根餅
19	金			もち麦ごはん 中華ローストチキン 五目春雨 大根の梅ドレサラダ ワンタンスープ		あんこ蒸しパン 牛乳
20	土			中華そば 果物		バタースティックパン 牛乳
21	日					
22	月	冬至 避難訓練		ごはん 豚肉のしょうが焼き かぼちゃの煮物 わかめのゆずポン和え 油揚げのみそ汁		おたのしみ
23	火			食パン 豆腐とえびのケチャップ煮 ●レバーかりんとう マカロニサラダ ごぼうスープ		卵雑炊
24	水	誕生会 乳児健康診査 保		リースドライカレー カラフルサラダ みかん		クリスマスブラウニー
25	木			中華丼 もやしのナムル りんご		スノーボールクッキー 牛乳
26	金	ぱるてら忘年会 ふ		麦ごはん 豚肉と白菜のくたくた煮 ●ごまめ 海藻サラダ 春菊のみそ汁		きなこトースト 牛乳
27	土			しつぼくうどん 果物		バームクーヘン 牛乳
28	日					
29	月					
30	火					
31	水					

年末年始休園～1月3日





～お腹すいたかな？～

厚生労働省の食育指針に掲げているこども像の一つに『お腹が空くりズムのもてるこども』があります。“お腹が空くりズム”を作るためには次のことが大切です。

- ①生活リズムを整え、食事時間を決めて食事をとること
- ②日中は、身体をしっかり動かすこと
- ③お腹が空いてから食べる食事のおいしさを経験すること

12月は、1日の生活リズムを職員やこどもたちと意識する月にしたいと思います。

①生活リズムを整え、食事時間を決めて食事をとること

起床時間や睡眠時間、食事時間を習慣化することは、生活のリズムを整えることにつながります。特に朝食はお腹が空くりズムを作るのに重要な役割を担っています。朝は忙しいですが、胃が小さく、1度にたくさん食べることができないこどもたちにとって1食がとても大切です。何か食べれば胃腸が動き出し、脳も活性化されます。登園からの活動にもつながります。



②日中は、身体をしっかり動かすこと

雨の日など、外で遊べない日はこどもたちのお腹の減り具合もいつもと違います。日中、散歩に行った日は帰った時から「お腹空いた」の声が聞かれます。どんな活動で「お腹が空いた」の声が上がったのか話し合う機会を園でつくります。



③お腹が空いてから食べる食事のおいしさを経験すること

「お腹が空いた」タイミングで食事をとっていますか。食事の時間が決まっていても、活動内容によってはお腹が空くタイミングがずれることもあります。そのような場合は、いつもと食事開始時刻を変更するなどの配慮をしてみてはどうでしょうか。「空腹が最高のスパイス」とよく言いますが、お腹が空くことでより美味しくご飯を食べられます。



～さんまキャラバンの様子～



1口食べて、もう1回！という声も。

綺麗に食べました！

さんまの栄養・美味しい見分け方・命をいただいているという話をしました。真剣に聞いていました。

生のさんまを触ってみて、興味津々な表情でした。

つぶやきエピソード

ほし・そら組になると、火曜日の食パンはひとり一枚ずつ食べます。こどもたちは思い思いのせたいおかしそうに頬張ります。私は今までパンはちぎって、おかずと一緒に食べていましたが、こどもたちを真似てたが、それぞれのおかずがパンと相性よく、エリア別りと頬張れるおいしさ。これははまりそうです。

いちょうの森こども園
石河



本格的な寒さがやって来る12月。「クリスマス」や「大晦日」などイベントが盛りだくさんです。今年の「冬至」は12月22日。冬至とは1年で最も昼が短く、夜が長い日のことを言います。風邪を予防するため、ゆず風呂に入り身体を温めたり、かぼちゃを食べたりする風習があります。給食にも冬至にちなんだかぼちゃや柚子を取り入れました。様々なイベントや日本の伝統的な風習もこどもたちと楽しみたいです。

いちょうの森こども園 栄養士 石河 知沙子

